MIND / 003

감정과 사실을 나란히

일어난 일과 느낀 것을 구분해요.

01

사건

관찰한 일을 짧게 적어요.

02

느낌

그때의 감정을 따로 적어요.

03

생각

떠오른 해석을 구별해 남겨요.



FACT